



## Gegrilde zalm met sesam, noodles & spinazie

Voor 1 persoon



### Wat heb je nodig?

- 300 gr verse spinazie
- 2 eetlepels sesamzaadjes
- 150 gr Hollandse paddenstoelen mix
- 100 gr wilde zalm(diepvries)
- 65 gr ramen noodles (go tan)
- 2 cm gember
- 1/2 rode peper
- 2 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 1 el ketjap
- Snuf chilipeper (molen)
- 1 eetlepel olijfolie

### Bereidingswijze:

- \* Ontdooi de zalm
- \* Schil de gember en snijd in hele kleine stukjes
- \* Snipper de ui
- \* Snijd de knoflook in hele kleine stukjes of pers ze met een knoflookpers
- \* Haal de zaadjes uit de rode peper en snijd de peper fijn.
- \* Veeg de paddenstoelen schoon met een stukje keukenrol en snijd eventueel wat kleiner.
- \* Dep de zalm droog met keukenrol en bestrooi deze met 1,5 eetlepel sesamzaad.
- \* Kook 1 liter water en laat de noodles 6 minuten garen (van de hittebron afhaken). Gebruik je andere noodles, volg dan de aanwijzingen op de verpakking.
- \* Verhit ondertussen de grillpan of koekenpan met paar druppels olie. Verhit eveneens de wok of hapjespan met 1 eetlepel olie.
- \* Gril/bak de zalm zo'n 3 minuten per kant. Bestrooi met chilipeper naar smaak.
- \* Ondertussen wok je ui, knoflook, gember en rode peper voor 2 minuutjes. Voeg handje voor handje de (gewassen) spinazie toe totdat deze is geslonken.

- \* Voeg als laatste de paddenstoelen, 0,5 eetlepel sesamzaad en 1 eetlepel ketjap toe. Warm nog even goed door.
- \* Giet ondertussen de noodles af en voeg deze toe aan het spinaziemengsel.
- \* Serveer in een diepe kom en leg de zalm in reepjes gesneden bovenop.



Eet smakelijk!



Voedingswaarde  
727 kcal  
42 g koolhydraten  
45 g eiwit  
12,5 g vezels  
39 g vet